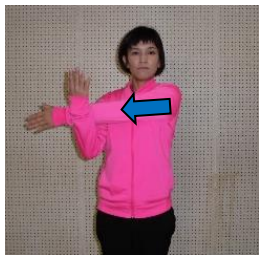


自宅でできる体操③ (肩周辺の運動)



回数: 10~15秒
左右1セットずつ



- ① 右手を斜め前に伸ばす
- ② 左手で肘を押さえる
- ③ 肘を胸側に引き寄せる



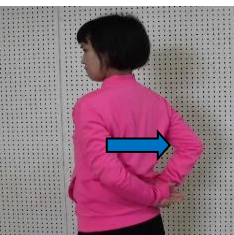
- ① 右手を斜め下に垂らす
- ② 左手で肘を垂らした方向に引っ張る



- ① 右手を斜め上に伸ばす
- ② 左手で肘を押さえる
- ③ 肘を胸側に引き寄せる



- ① 右手肘を曲げる
- ② 左手で右肘を後方に押す



- ① 右手を背中に回す
- ② 左手で右手首を持って斜め下に引っ張る



ポイント
脇の下のリンパに溜まりやすい老廃物をマッサージで流すことで、血行も促進されます

- ① 右手親指を左の脇の下に入れる
- ② 肩甲骨の上に残り4本の指を当てて挟む
- ③ 指の腹を使い揉む
- ④ 挟んだ状態で左肘を曲げ肘をゆっくり回す
- ⑤ 反対側も同様に繰り返す



- ① 手のひらを上に向け肘を曲げる
- ② 両手を真横にゆっくり開く
- ③ 肩甲骨をしっかりと寄せて3秒保つ



- ① 体の横で肘を曲げる
- ② 肩甲骨を寄せるよう胸を張り、3秒保つ
- ③ ゆっくり戻す

ポイント
1・2・3で上げる
1・2・3で下ろす



- ① ペットボトルなど少し重みのあるものを持つ
- ② 物を持ったまま腕を横にゆっくり上げる
- ③ 反対側も同様に繰り返す